

セントポーリア

第50号 発行
2019年12月25日
柳瀬川町内会
広報部

健康な人生を送るには

柳瀬川町内会会長 竹前栄二

「人生100年時代」の到来が話題となつていきます。

定年後、30年以上にもなる時間を、いかに健康を保ち、充実させるか

シニア世代の生き方が問われています。

「世界一孤独な日本のオジサン」の著者・岡元純子さんによると、近年、米国で発表された「孤独」の健康への悪影響は、「たばこ1日15本分」「アルコール依存症に匹敵」「運動しないより悪い」「肥満の2倍悪い」など衝撃的なものでした。「孤独は万病のもと」といえるよう。

孤独を防ぐには、趣味や運動など「何らかのコミュニティー

に参加すること」と強調されています。一人暮らしと孤独はイコールではありません。

特に定年後は、職場に代わる「居場所」をつくるのが大事です。

さらに会話のポイントは、過去の勤務先や肩書などを言わず、どんな話題にも共感を示し、相手を褒めることが大事です。別にいつも人と群れることをおススメするものでもありません。趣味でもいい、近所の友人でもいい、何らかの形で社会とつながりながら、一人の時間を楽しむ準備と心構えを現役の内からしておくことが必要ではないでしょうか。

『終活』もいいけど、たまには

『集活』も、ということですが。一人の人間として「相手に何ができるか」を態度で示すことが重要だという。

私たちの、町内活動、ボランティア活動等、小地域集会での繋がりで、そこに、刺激や、学びがあり、かえって自分の方が元気になることも多いのではないのでしょうか？。

先人のことばに、「人のために火をともしれば・我がまへあきらかなるがごとし」があります。

訳すと、人のために灯をともしれば、自分の前も明るくなるようなものである。

他者とながら、献身する振る舞いに、健康長寿の鍵はあると思います。





令和元年台風19号

耳に残る「命を守る行動を

とってください」のことは

地震は突発ですが、水害は降雨、河川増水、流域での水量増加、氾濫という過程があり、多少の時間的な余裕があります。つまり被害発生までに「猶予時間」があるのです。そのあいだに適切な行動をとれば「被害は発生したとしても、命は守れます。行政も手助けをしてくれますが万能ではありません。自分の命は自分で守るしかないのです。

令和元年台風19号による豪雨災害は氾濫などによる浸水範囲は去年の「西日本豪雨」を

超えたほか、土砂災害もひとつの台風によるものとしては最も多くなるなど、国が対策の見直しを迫られる記録的な豪雨災害になりました。この台風で亡くなった人は全国で93人、3人が行方不明となっています。(11月14日時点)

堤防決壊は 71河川140か所で国土交通省によると、台風19号による豪雨で川の堤防が壊れる「決壊」が発生したのは11月12日時点で7つの県で合わせて71河川、140か所となっています。



時刻	水位 (m)
10/12 01:00	5.36
02:00	5.35
03:00	5.35
04:00	5.38
05:00	5.38
06:00	5.51
07:00	5.87
08:00	6.11
09:00	6.37
10:00	6.83
11:00	6.99
12:00	6.98
13:00	6.91
14:00	6.84
15:00	7.19
16:00	7.59
17:00	7.73
18:00	7.60
19:00	7.47
20:00	7.46
21:00	7.73
22:00	8.53
23:00	8.37
24:00	7.76
10/13 01:00	7.19
02:00	6.90
03:00	6.66
04:00	6.54
10/13 05:00	6.37

富士見橋(柏町 6-4-7)の水位の経過

柳瀬川の大規模氾濫は無かつたものの道路冠水は発生(題字の写真は柏町6の28)しました。市内で実際に避難所に避難された方の数は、

- 志木小学校 五四三人 (市民会館含む)
- 志木第二小学校 二十七人
- 志木第三小学校 一四〇人
- 志木第四小学校 五五人
- 慶応義塾志木高校 七人
- 宗岡小学校 六三八人
- 宗岡第二小学校 三六四人
- 宗岡第三小学校 三九〇人
- 宗岡第四小学校 一二〇人
- 志木中学校 七十八人
- 志木第二中学校 四人
- 宗岡中学校 五十二人
- 宗岡第二中学校 七十三人
- 福祉センター 二一六人
- 第二福祉センター 二二人
- 瑞穂の森 三十七人
- 瑞穂の里 十一人
- ブロン 四人
- あったかの家 二〇人
- 志木の里 三人
- 志木ナーシングホーム 一〇人
- 創価学会志木文化会館 六三人

合計は二八七七人でした。

当町内会は市役所と協力し、午前中から対策と準備を進めました。

その甲斐あって、被害は皆無でこの大型台風をやりすごすことができました。今後とも皆さんのご協力をよろしくお願いたします。



台風19号の豪雨をみごとガード (2019年10月12日)

垂直避難される方への備え

洪水の恐れがある場合は、原則立ち退き避難ですが、立ち退き避難する時間がなく、外に移動すること、かえって危険な場合は、自宅の上層階へ垂直避難することも、命を守るための避難行動の一つです。

垂直避難の留意点

洪水が起きると、水が引くまでに1週間程度かかる地域もあり、垂直避難した場合、電気、ガス、水道、トイレなどのライフラインが使えずに、長期間孤立する恐れがあります。

ライフラインが使えなくても生活できるよう、普段から、備蓄を多めにしておきましょう。

水や食料は多めにストック、カセットコンロなど、調理器具も用意、簡易トイレなども多めにストックなどしてあると安心です。

お散歩 見て歩き



健康のためには、適度な運動が良いと言うことで、土手沿いを散歩している多くの人を見かけますが、毎日、同じコースを歩くのではなく、散歩しながら、志木市について知りたいなと思いつち、志木市教育委員会生涯学習課で発行されているコースを参考に、散策することにしました。

今回は、町内会近辺を巡ることといたします。

一周は約5キロメートル所要時間、1時間半ほどのコースで、300キロカロリーほど消費します。

すべてを一度に廻らず、目的地を決めて歩くことでも良いと思います。

オススメは、多くの古木があり、落ち着いた雰囲気のある「寶幢寺」があります。

古学に興味がある人には、「埋蔵文化財保護センター」が良いです。

こちらは、志木市内で発掘された土器や石器などが非常に多く展示されています。私も初めて見学したときには、その

多さに驚きを感じました。なお、土日祝日は、休館日になります。注意点として、⑫「行屋稻荷の庚申塔」の場所が非常に判りづらいです。こちらは、⑪「行屋稻荷神社」の後ろに隠れています。

⑩埋蔵文化財保護センター

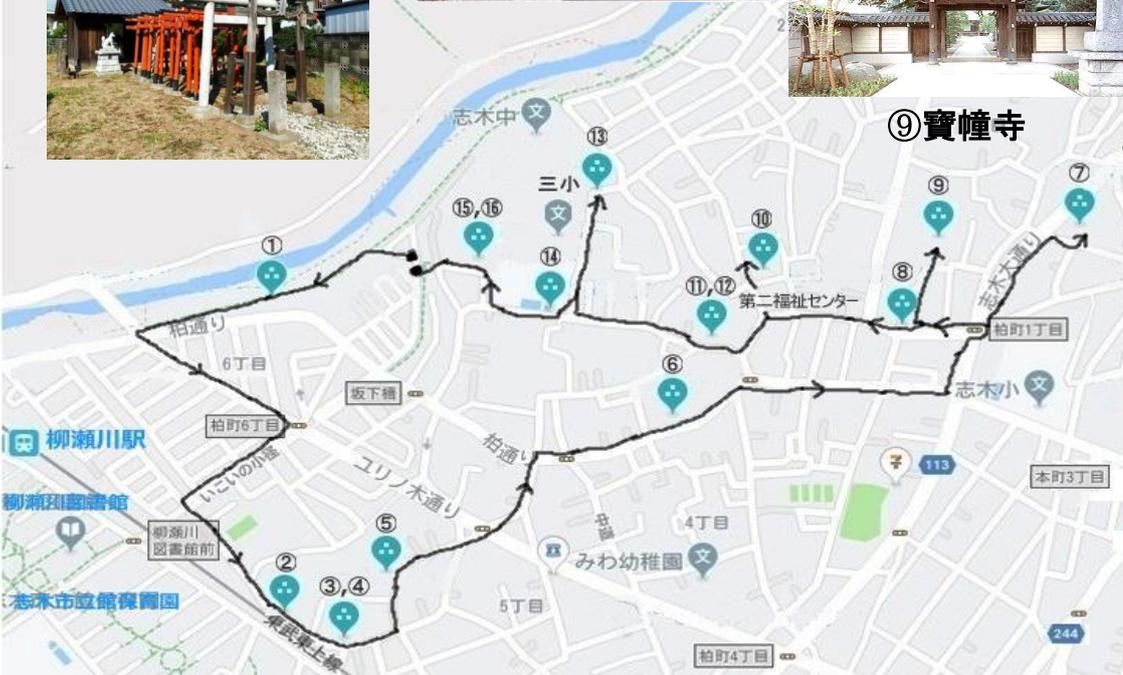


⑪行屋稻荷神社



⑨寶幢寺

⑫行屋稻荷の庚申塔





Badminton

5班 杉原芳香

バドミントンにどっぷりハマってもう32年になります。公園などで遊ぶ分には気軽そうでも、実際にはとてもハードなスポーツです。

クラブの先輩(70・80代)たちが少しずつ退部するなか、幾つまで続けられるか、自分への挑戦と違って楽しんでいきます。

若いときはテニスをやっていたのに、年齢のせいとか、太陽光線で肌がかぶれるようになりまして。

ここに引越してきた(昭和62年)前後のことだったと思います。

ただ、体は動かしていたいの

私の最高の趣味

で、自分向きの屋内スポーツを探していたところ、町内の子供会で一緒になった上條さん(2班)にバドミントンを勧められました。

志木体育館ではいくつかのバドミントンクラブが

活動しています。彼女もそのなかの一つのメンバーで、連れられて練習を見学に行き、すぐに「やろう」と決めました。

ただ、そのクラブはメンバーがいっぱいだったので、別のところに入れてもらいました。技術的なむずかしさがだんだんに面白さに変わり、あちらこちら、たくさん試合に出て、熱中しました。

その後、両親の体調のことなどあって試合からは遠ざかり、今は練習とそのあとのお昼(&おしゃべり)が楽しみです。

私にとってバドミントンは、

体を丈夫に保つだけでなく、心まで健康にしてくれる最高の趣味です。



Mountain climbing

4班 竹前栄二

17歳頃から登山を始めて、子育て、仕事の忙しさに負け本格的に始めたのが、40代中頃からです。その頃、猛烈に仕事に忙しく、上司との軋轢でストレスが堪り、夜中にもうなされる状態でしたが、登山をするこ

とによりストレスを解消出来ました。娘が高校に入学した時、ワングル部に入部したから道具を買ってくれと言われ、ついでに私も、「登山道具一式」を揃えました。

それからは、在職中、登山に

明け暮れ年間80日以上、休暇は登山に全部使う入れ込みようでした。

私の登山スタイルは「単独行」です。いつの間にか、八ヶ岳、上高地、南、北アルプスに夢中になり四季を通じて行くこともありました。

毎年GWには、1週間前後、テント、炊事道具を背負い、涸沢にテントを張り、奥穂高、北穂高、ハレーシヨンルート、北穂東稜ゴジラの背中から北穂高に登攀する等楽しみました。

自然に、カナダ人、韓国人、岡山、東北方面、地元の人たちと仲間が出来、GW、お盆に再会、一杯やりながらの、対話が楽しく25年ほど続けています。韓国の仲間は、毎年「キムチ」を振舞ってくれます。

仲間は、ベテランが多く全員「単独行」でロッククライミング、ヨーロッパアルプス、ヒマラヤ、剣岳、鳥も通わぬといわれる滝谷登攀の経験者で話を聞いているのが楽しみでした。

女性では、北鎌尾根で遭難した著書、加藤文太郎『単独行』

で有名な槍ヶ岳のハレーショ
ンルート、山屋、憧れの難路、
北鎌尾根を単独登攀する猛者
もいます。

上高地テント撤収後、そのま
ま「志木市自然の家」に宿泊し
て、八ヶ岳縦走、甲武信岳、金
峰山登攀、フリークライミング
拠点として有名な川上村廻り
目平でクライミング(ロープで
確保され登るだけ)等を楽しみ
ました。八ヶ岳、南アルプス等
に近く、宿泊費も安い「自然の
家」は、私にとっていいことづ
くめで、年2〜3回利用して
います。70代の節目になった
ら、さすが冬山装備で25キロ
背負って標高差8百メートル
ある洞沢まで登るのは厳しく
なりましたが、河童橋付近の小
梨平にテントを張り、上高地の
アマチュア画家として有名な
渡辺氏他、各地から来る山仲間
と会うのが楽しくて未だに続
けています。

今年も9泊で上高地、人ヶ岳
を楽しんできました。



ほっとニュース

百寿のお祝い 内閣総理大臣から 銀杯が贈られました

敬老の日にあわせて、今年度100歳を迎える
10人の皆さんへ、内閣総理大臣から長寿のお祝
い状と記念の銀杯が贈呈されました。
このお祝い状と銀杯の伝達に、香川市長が皆
さんのお宅を訪問し、ご長寿をお祝しました。

※広報「しき」から転載

かみじょう まさこ
上條 政子さん

今年で百寿を迎える上條政子
さんに、総理大臣からの銀杯と
お祝い状が渡されました。
生まれ年の大正8年当時の
平均寿命は、なんと50歳にも
満たない状況で、これは、当時
の医療技術、生活環境、戦争な
どが影響していると言われて
います。今の生活があるのを
考えてみれば、これまでの日本
の発展を築いていただいた人
生の先輩に、改めて感謝をしな

ければならないと強く思いま
す。

(大正暮らしの出来事)

初恋の味で知られる【カルピス】
が発売されたのが大正8年7月
7日です。七夕さまという事
で天の川をイメージした水玉模
様の包装紙となり、現在もパッケ
ージとして使われていますが、世
界初の乳酸菌飲料でした。

創業者がモンゴルで飲んだ飲
み物をヒントに作ったもので、馬
乳酒と似た酵母が使われている
と言う事は、最近まで企業秘密と
して秘されていました。また、
明治屋が【コココーラ】を輸入販
売したのもこの年と言われ、8
月には「世界的飲料」として広告
も出しましたが、最初の評判は
あまり良くなかったようです。



みんなっこりイベントフォト 7月20日 民謡流し

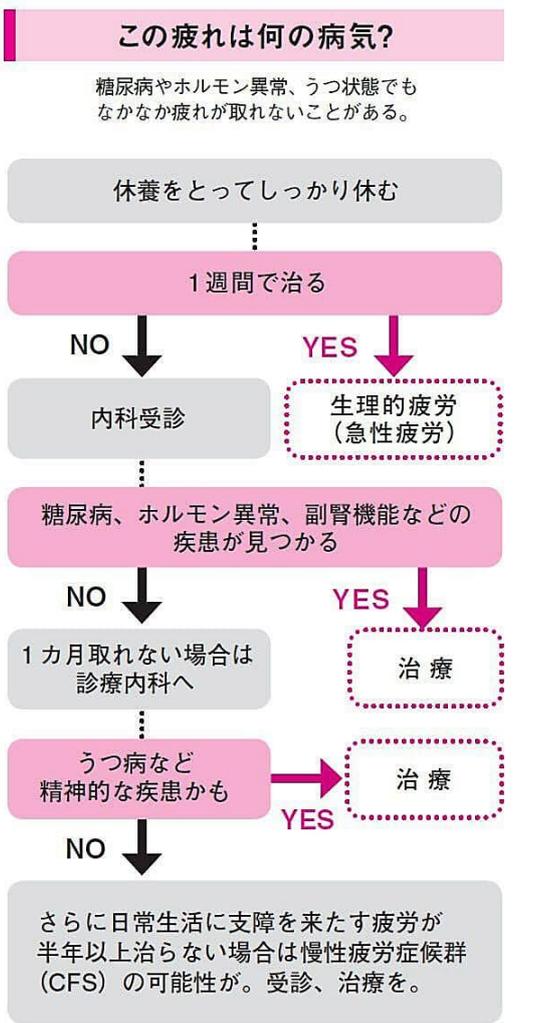


冬に曇りの日が多くなり、気分が滅入って・・・そこからうつっぽくなる事があります。

幸せホルモンといわれるセロトニンの分泌が少なくなると気分が滅入る事があるのです。

また、体の臓器の影響でうつっぽくなってしまいう事もありません。腎臓の上にある小さな臓器、副腎がそれです。

この副腎は抗ストレスホルモンのコルチゾールを分泌しています。このコルチゾールの分泌が悪くなると慢性疲労やうつ症状が出てきます。



「慢性疲労症候群」といって、原因はストレス、睡眠不足、栄養不足だったりします。

このコルチゾールは一日のうちで朝に一番分泌され夕方以降に減っていくというサイクルです。夜更かしして朝から疲れているというような環境にいると、コルチゾールの分泌が悪くなって慢性疲労を引き起こします。

「朝、起きられない」「体が重い、だるい」「やる気がおきない」「砂糖や甘いものが欲しくなる」「風をひきやすい」「気分がうつうつする」、家族が元気になる・・・と思ったら「最近

仕事で疲れていないかな」と気にしてみてください。この副腎疲労症候群は働き盛りの方に多いようです。やる気が起きなかつたり、気分がうつうつすると、うつ気味かと思ってしまう。

うつって心の病気だからメンタルクリニックへ行こうと思いませんか。でもその前に、かかりつけの(内科)クリニックへ受診される事をお勧めします。

もしかして副腎が原因だったとしたら、メンタルケアの薬を飲んでも良くなりません。副腎の治療が必要になります。



8月24日 納涼大会



9月18日 敬老会



9月28日 防災訓練



10月27日 BBQ大会



11月16日 2町内防災訓練



睡眠に関するパズルです！

健康で長生きをするには、程よい運動と脳のトレーニング。さらに、快眠が大事です。

今回のパズルには、質の良い眠りを手に入れる為のアイデアが満載のクロスワードになっています！

【ヒント】 編み目のマスには「オヤスミナサイ」が入ります。

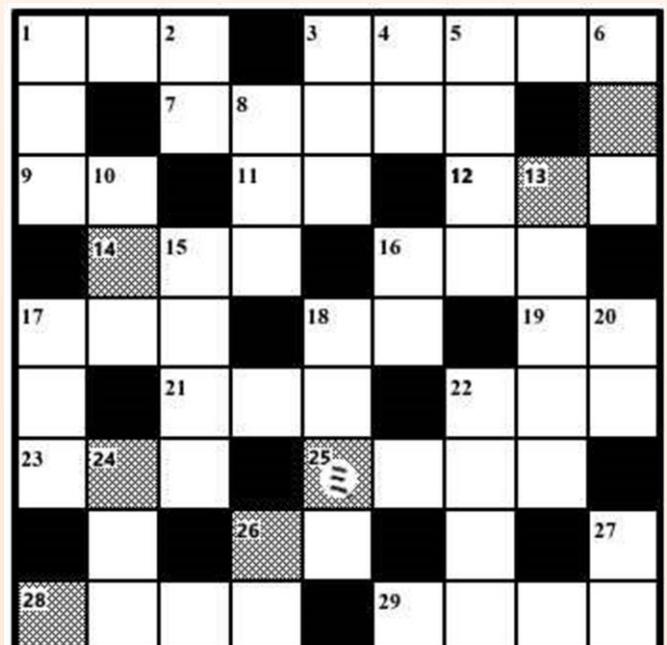
ヨコのキー

1. アイ○○○。光をカットするだけでなく、疲れた目を温めほぐしてくれる物もあります。
3. 急に降り出してすぐにやむ雨。
7. 北海道の富良野が有名な薄紫色の夏の花。
リラックス効果の香りで快適な睡眠が得られる。
9. ○○あれば苦あり。
11. 地球の衛星。○○見団子。
12. ただいま○○○のテスト中。
14. メインの料理の他に注文する○○○メニュー。
16. 問題を解くための手がかり。
17. 眠れぬ夜に数える動物。この動物から捕れる繊維は、寒い冬にはありがたいですね。
18. 花札の2月の花。この木の実を使って作られるお酒を寝る前に一杯飲むことにより、リラックスすることができ、さらに、手足の冷えも解消され、寝つきも良くなる効果も期待できます。
19. ○○睡眠とノンレム睡眠。
21. 日本風のお菓子。
22. 落語家。○○○文枝(元三枝)さんや長年「笑点」の司会をされていた、○○○歌丸さん。
23. ヤード・ポンド法の距離の単位。1○○○は、約1,600mになります。
飛行機に乗って貯まるポイントも同じ呼び方。
25. 「鳩尾」と書くお腹の急所
26. 春と秋の間の季節。
28. ○○○○とチャーハンの違いは、○○○○では、ご飯を炒めてから卵と具材を入れ、チャーハンでは、ご飯と卵を炒めてから具材を入れるそうです。
29. ポテトやカニクリーム○○○○。

タテのキー

1. 寝るときに頭を支える物。
自分に合った形選びが快眠のポイント。
2. コガネムシは建てました。
3. 参議院議員は6年、衆議院議員は4年です。
しかし、衆議院は、解散があるので、○○○前に選挙を行われることが多いですね。

4. ゴット姉ちゃんと呼ばれた○○アキ子さん。
5. 少しの光でも眠れない人には光を通しにくい遮光○○○がオススメです。
6. ○○○漫才。
8. 寝台。快眠のためには自分に合った固さのマットレスを選びましょう。
10. 湯もみで有名な群馬県の○○○温泉。
○○○よいとこ一度はおいで〜〜。
13. 筋肉や関節を伸ばす柔軟運動。
寝る前の軽い運動は快眠の元。
15. 人が嫌がることをわざとすること。
むかし、都知事になった青島幸男さんが演じた○○○○ばあさんというドラマがありましたね。
16. 白雪○○、親指○○、かぐや○○など
17. 日の出から日没まで
18. 草木も眠る○○○○時。
昔の時刻の言い表し方で、今の時刻で午前2時～2時30分の30分間を指します。
20. 市や町より小さい地方公共団体の一つ。
22. 表情のこと。寝不足だと悪く見えたりします。
24. 睡眠中にグーガーガー。良い眠りの妨げに。
26. 二十世紀や香水などの種類がある果物。
27. 快眠のためには飲み過ぎに注意しましょう。





表紙の花 セントポーリア Saintpaulia

セントポーリアは1982年に、東アフリカ・タンザニアの高地でひっそりと咲いていたのを、自然愛好家のウォルター・フォン・セントポール・イレイエ男爵によって発見され、セントポーリア・イオナンタと名付けられました。イオナンタは「スマイレの花のような」という意味です。

室内花の女王と呼ばれるセントポーリアは、花や葉の形、色が変化に富んで美しく、一年を通して室内で育てられることや、姿形がコンパクトでかわいらしいことが魅力です。

花が美しいばかりでなく、生育環境が人に快適な室内と同じで18〜25℃が生育適温で、少ない用土で育ち、光量はレ

スのカーテン越しの日が良く、まさに室内で育てる花として理想的です。蛍光灯の照明でも十分に育つので、室内でワーディアンケースに蛍光灯をつけて栽培でき、棚を組めば狭い場所でも数多くの園芸品種を収集することができるのも人気の理由です。

花言葉の「小さな愛」は、品種や花色も豊富で、たくさんのお愛らしい花を咲かせる姿にちなむともいわれます。

編集後記



昭和60年6月から続いていた「広報やなせがわ」は今号で50号となりました。

広報部では記事を募集しています。イベントのお知らせや仲間募集どんな小さなことでも構いません、広報に載せてみませんか？ 6月と12月の年2回発行なので、ツイッターやインスタグラムには当然敵いませんが、よろしくお願

ます。加えて、町内会のホームページでは今までに刊行されたものを見ることができるようですが、残念ながら2号と3号が掲載することができていません。どなたかお持ちの方はぜひお知らせください。こちらもよろしくお願

いつに無くどうだんつつじが、きれいに色づいたと思ってい

たら、短い秋が終わり、早くも歳の暮れ。

令和元年の今年は、多くの自然災害に見舞われた年でもありましたね。

来年はオリンピックイヤー。どうか何事もなく、大成功で終われたらと思います。

先日、西の市に出かけてきました。日本の伝統風景に厳かな気持ちになりました。

年号が変わり、新たな気持ちで過ごしていきたいと思

今年は、秋の季節感を感じる

クロスワードパズルの解答

1	マ	ス	2	ク	ニ	4	ワ	5	カ	ア	6	メ
	ク		7	ラ	8	ベ	ン	ダ	ー			
9	ラ	10	ク		11	ツ	キ		12	テ	13	ト
			14	サ	15	イ	ド		16	ヒ	ン	ト
17	ヒ	ツ	ジ		18	ウ	メ		19	レ	20	ム
	ル		21	ワ	ガ	シ		22	カ	ツ	ラ	
23	マ	24	イ	ル		25	ミ		ゾ	オ	チ	
			26	ナ	ツ			27	サ			
28	ヤ		キ	メ	シ		29	コ	ロ	ツ	ケ	

(結川)

広報やなせがわ 第五〇号
編集 柳瀬川町内会 広報部

- 部長 宮川 憲一
- 委員 竹前恵美子
- 委員 澁谷 和代
- 委員 結川 一義